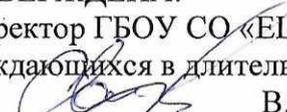


Министерство образования Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «26» 08 2025 г.



УТВЕРЖДЕНА:
Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,
нуждающихся в длительном лечении»

В.М. Савенков
Приказ № 131-08
от «29» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА»**

с элементами оздоровительной гимнастики для детей с нарушениями
опорно - двигательного аппарата.

Составитель:
Бабушкина Г.Ю., воспитатель

Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», а также с учетом рабочей программы воспитания, на основе УМК Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская «Ритмика в школе» третий час физической культуры-Ростов н/Д: Феникс, 2014

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» с элементами оздоровительной гимнастики, направлена на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, разработана с учетом требований лечебной специфики Екатеринбургской школы-интерната для детей нуждающихся в длительном лечении.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Роль уроков ритмики с элементами оздоровительной гимнастики достаточно велика, особенно в начальной школе, где помимо музыкального и двигательного образования, больной ребенок получает мощный оздоровительный комплекс: это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате, содействие укреплению органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

На занятиях ритмики учащиеся с помощью педагога соприкасаются с миром искусства, красоты, музыки и движения. Приобретают опыт общения, совместного действия, творчества, сопереживания, сотрудничества со сверстниками, овладевают целым рядом навыков в области личной культуры движения и пластики.

Дети учатся выполнять под музыку разнообразные движения, учатся чувствовать работу мышц, управлять своим телом, танцевать. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Движение у ребенка должно быть связано с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Большое значение имеет развитие навыков общения. В двигательных играх, импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Актуальность данной программы продиктована объективной необходимостью использовать еще один эффективный метод физического оздоровления учащихся нашей школы и поддержанию положительного психологического здоровья учащихся.

Особенности работы с детьми, имеющими, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Заболевания опорно-двигательного аппарата влияют на моторное развитие ребенка. Развитие осложнено еще другими сопутствующими заболеваниями.

У детей наблюдаются неврозы, невротические состояния: страхи, неуверенность, вялость. Агрессивность, конфликтность. Низкая работоспособность и утомляемость сочетаются с гиперактивностью. Обострено чувство самоутверждения в условиях самоограничения.

Учитывая это, занятия строятся по принципу чередования видов деятельности: интеллектуальной, физической, эмоциональной нагрузки. На самих занятиях игровой вариант подачи материала доминирует, необходимо подключать сознание, фантазию учащихся, развивать творческое мышление.

Цель программы:

Творческая реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, коррекция физических и психических отклонений в развитии, создание условий для развития двигательной активности учащихся в процессе восприятия музыки посредством занятий ритмикой с элементами оздоровительной гимнастики.

А так же обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры. Танец – это самый простой путь к здоровью, самая доступная форма преодоления болезней и способ защиты от жизненных невзгод. Поддерживать здоровье – это достаточно тяжелая работа, но музыка и движение придает этой работе радость и хорошее настроение.

На занятиях ритмики образовательные и коррекционные задачи реализуются с учетом возраста, уровня восприятия обучающего материала, уровня физических возможностей ребенка.

Задачи программы:

Оздоровительные

- необходимо формировать у детей мотивацию на здоровый образ жизни;
- содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость) и координационные способности.

Образовательные

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формирование знаний, умений и навыков в области движений танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности и красоте движений;
- содействовать развитию творческого и образного мышления.

Воспитательные

- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;
- воспитывать самостоятельность, умение творчески выражать свои эмоции;
- поддерживать и поощрять инициативность, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;
- воспитывать уважение к педагогам и товарищам;
- воспитание ответственности, упорства, и силы воли
- воспитание чувства коллективизма.

Принципы обучения:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности,

способность к обучению движениям, отношение к занятиям ритмическими упражнениями: интересы, мотивы);

- доступность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция физических и психомоторных нарушений и оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы и пр.);
- создание условий для проведения занятий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности. Чтобы обучающиеся усвоили порядок выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Упражнения, подвижные и творческие игры подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях. Одним из требований к проведению уроков ритмики с элементами оздоровительной гимнастики в начальных классах является использование индивидуального подхода к обучающимся.

Особенности организации учебной деятельности

Данная программа является интегрированной, т.к. предусматривает тесное взаимодействие со школьными предметами, такими как физкультура (работа над всеми группами мышц), музыка (основы музыкальной грамоты), история (знакомство с историей танца), география (знакомство с танцами разных народов и стран).

Условия реализации программы:

Формой организации образовательного процесса является групповой урок.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут), 2 раза в неделю, 68 часов в год.

Основной формой контроля является открытый урок.

Место проведения: гимнастический зал школы – интерната для детей, нуждающихся в длительном лечении.

Возраст учащихся: 7-10 лет

Количество обучающихся: 12-15 человек.

В соответствии с тем, что все дети обучающиеся в школе-интернате имеют заболевания опорно-двигательного аппарата программа построена на достаточно доступном танцевально-ритмическом и гимнастическом материале с оздоровительной направленностью.

Занятия ритмикой, гимнастикой и пластикой рассматривается не только как учебные дисциплины, а имеют еще коррекционное воздействие в лечебно-образовательном процессе школы-интерната.

Сгладить физические недостатки, направить в нужное русло эмоции и чувства, обратить их на пользу ребенку-одно из главнейших задач педагога.

Ни одно из упражнений, начиная с разогрева и заканчивая охлаждением, не должно вызывать сотрясение тела и дрожь от напряжения мышц.

Комплексы упражнений должны быть совершенно правильны с точки зрения ортопедии.

Все движения выполняются в комфортном для детей темпе. Работа идет в медленном

и среднем темпе, который не превосходит возможности ученика.

Исключены резкие наклоны назад, скручивания корпуса.

Классический станок проводится не в традиционном положении «стоя», а лежа или сидя (партерная гимнастика).

У ребенка должно быть ощущение собственных мышц.

Плавный ритм должен максимально усилить взаимодействие тела и сознания.

Методы и методические приемы обучения.

1.Словесный метод. Универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это объясняет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- объяснение,
- описание,
- обсуждение,
- словесное сопровождение движений.

2.Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, рисунков, прослушивания ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3.Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.

метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

структурный метод т.е. последовательное разучивание по частям и усвоение движений в определенном порядке в соответствии с музыкой.

метод исправления и предупреждения ошибок – использование подводящих упражнений.

метод сходства – создание ориентиров и образов.

метод музыкальной интерпретации – сочинение движений под музыку.

игровой метод- используется при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижения определенного результата.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Типы уроков, применяемые в реализации данной программы:

- урок первоначального изучения материала;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений; комплексное применение знаний и умений, урок закрепления знаний, умений, навыков;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Структура урока включает в себя три основные части:

- подготовительную;

- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; концентрация внимания и эмоционального настроя учащихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; танцевальная разминка, включающая в себя различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки, разминка плечевого пояса. Все упражнения направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность подготовительной части зависит от темы занятия, составом обучающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени.

Основная часть – развитие и совершенствование основных физических качеств; основная часть раскрывает тему урока, изучение нового материала и совершенствование проученных элементов. Развитие музыкального восприятия, умение согласовать характер танцевально-ритмических движений с характером музыкального сопровождения. В основную часть каждого урока обязательно входит комплекс партерной и оздоровительной гимнастики, как основная составляющая данной программы.

На основную часть отводится примерно 75-85% от общего времени урока.

Заключительная часть – постепенное снижение общей нагрузки; завершается урок элементами на расслабление, для восстановления дыхания используются упражнения релаксирующих и дыхательных практик, самомассажа. Подведение итогов урока, краткий анализ работы обучающихся.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Музыкальная азбука»	7	3	4	Групповая работа
2	Раздел 2. «Оздоровительная гимнастика»	35	1	34	Групповая работа
3	Раздел 3. «Танцевальная капелль»	13	1	12	Работа в малых группах
4	Раздел 4. «Игровая мозаика»	13	1	12	Групповая работа
		68	6	62	

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Раздел 1. «Музыкальная азбука»:

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального восприятия и изучения элементов музыкальной грамоты. Главная задача педагога создать у учащихся эмоциональный настрой во время занятий, поэтому важно сделать:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполнением движений;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания;

Музыкально – ритмическая деятельность включает в себя ритмические упражнения, прохлопывание и протопывание, отстукивание музыкальных фраз, музыкально - ритмические этюды с применением музыкальных инструментов (бубны, ложки, трещотки и т.д.), построения, перестроения, музыкальные игры для учащихся 1-2 классов, слушание и разбор танцевальной музыки для 3-4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развитие чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

Раздел 2. «Оздоровительная гимнастика»:

Основой оздоровительной гимнастики данной программы являются основные комплексы оздоровительной гимнастики: партерная гимнастика, профилактика плоскостопия, восстановление здоровой осанки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, развитие мелкой моторики, комплекс самомассажа. Партерная гимнастика, которая выполняется в нижнем партере сидя и лежа, включает в себя движения хореографического станка, упражнения на вытягивание, растяжение связок и всех мышц опорно-двигательного аппарата учащегося. А так же специально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, данной программы являются очень важным средством профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная гимнастика действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Данный раздел программы включает в себя целенаправленные гимнастические комплексы на все группы мышц развивающегося детского организма.

Раздел 3. «Танцевальная капель»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятия по классическому танцу придает особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения.

Виды деятельности:

Форма : гр. Занятие

Раздел 4. «Игровая мозаика»

Организация творческо-игровой деятельности учащихся включает в себя: развитие художественно-творческих способностей учащихся через игровое, образно-музыкальное и актерское перевоплощение и позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом его интересов, выявить и развить его творческий потенциал. В музыкально-ритмических играх дети перевоплощаются в животных, птиц, жителей морей и океанов, проявляют характер в образе любимого сказочного героя, им предоставляется возможность стать актерами, хореографами, исследователями, путешественниками, педагог использует принцип наблюдения, насколько больше становятся творческие возможности учащихся, раскрывается и обогащается детская фантазия, растет желание раскрыть и показать себя.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я –учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и т.д.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация - сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Планируемые результаты освоения курса

Учащиеся 1 –го года обучения должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1.«Музыкальная азбука»	10	Групповая работа	8	Групповая работа
2.	Раздел 2.«Оздоровительная гимнастика»	36	Групповая работа	35	Групповая работа
3.	Раздел 3.«Танцевальная капель» -	13	Работа в малых группах	12	Работа в малых группах
4.	Раздел 4.«Игровая мозаика» -	9	Групповая работа	8	Групповая работа
		68	5	63	

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Раздел 1. «Музыкальная азбука»:

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у учащихся эмоциональный настрой во время занятий, поэтому важно сделать:

-правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполнением движений;

-художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания;

Музыкально – ритмическая деятельность включает в себя: основы музыкальной грамоты, слушание музыки, ритмические упражнения, прохлопывание и протопывание, отстукивание музыкальных фраз, музыкально - ритмические этюды с применением музыкальных инструментов (бубны, ложки, трещотки и т.д.), построения, перестроения, музыкальные игры для учащихся 1-2 классов, слушание и разбор танцевальной музыки для 3-4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развитие чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

Раздел 2. «Оздоровительная гимнастика»:

Основой оздоровительной гимнастики является партерная гимнастика - это комплекс упражнений направленный на укрепление , расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов:

-вытягивание позвоночника

-эластичность связочно-мышечного аппарата

А так же специально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, данной программы: партерная гимнастика, профилактика плоскостопия, комплекс здоровая осанка, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, комплекс для развития мелкой моторики, гимнастика Хатка йоги, гимнастика с предметами, комплекс самомассажа .

являются очень важным средством профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная гимнастика действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Данный раздел программы включает в себя целенаправленные гимнастические комплексы на все группы мышц развивающегося детского организма.

Раздел 3. «Танцевальная капель»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца: основы танцевальной ритмики, элементы танцевальной ритмики, элементы классического, народного и бального танца, постановка корпуса, позиции ног, позиции и положение рук, построения и перестроения, коллективно-порядковые движения, основные виды шага и бега по кругу и диагонали, партерный экзерсис. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятия по классическому танцу придает особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения.

Раздел 4. «Игровая мозаика»

Организация творческой деятельности учащихся включает: развитие художественно-творческих способностей учащихся, через игровое, танцевальное, образно-музыкальное и актерское перевоплощение и позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом его интересов, выявить и развить его творческий потенциал. В музыкально-ритмических играх дети перевоплощаются в животных, птиц, жителей морей и океанов, проявляют характер в образе любимого сказочного героя, им предоставляется возможность стать актерами, хореографами, исследователями, путешественниками, педагог использует принцип наблюдения, насколько больше становятся творческие возможности

учащихся, раскрывается и обогащается детская фантазия, растет желание раскрыть и показать себя.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я –учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и т.д.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация - сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками.

Планируемые результаты освоения курса

Учащиеся 2 года обучения должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять игровые и плясовые движения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Уровень	Критерии оценивания 2 года обучения
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Методические материалы для учителя

1. Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская «Ритмика в школе» третий час физической культуры-Ростов н/Д: Феникс, 2014.
2. М.Щетинин «Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой», Москва: Издательство АСТ, 2019.
3. И. Борщенко. Система «Умный позвоночник». «Издательство АСТ» Москва. 2020.
4. С. Бубновский. «Остеохондроз не приговор!» -М.: Эскимо, 2011
5. В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. «Гимнастика: Ритмическая Гимнастика. Учебно-методическое пособие – Москва: РГГУ, 2011.
6. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника –М.: Спорт, 1997
7. Т.В.Нестерюк «Игровой самомассаж».- Книголюб, 2007.
8. С.С.Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю.Дружинина. «160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики». – Ижевск: УДГУ -2012.
9. М.С. Лисицкая. Пластика.Ритм. – М.: 1990.
10. А.И. Буренина. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997.
11. Т.К. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респект» «Люкси» Санкт-Петербург 1996.
12. Т. Ткаченко. Народный танец
13. Т. И. Васильева «Тем, кто хочет учиться балету» М: Издательство «ГИТИС»,
14. Т.С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» Москва педагогический университет «1 сентября» 2009.

Материально-технические условия реализации учебного предмета:

1. Просторный гимнастический класс, оборудованный зеркалами.
2. Шведская стенка
3. Индивидуальные коврики
4. Мячи резиновые разных размеров
5. Мячи массажные (мячи-«ежики»)
6. Гимнастические палки
7. Обручи
8. Массажеры для ног
9. Мешочки с песком
10. Флэшки с фонограммами музыки для занятий.
11. Музыкальный цен

Поурочное планирование 1 года обучения

№	месяц	Дата время	Тема занятия	Количество час.	форма	место	Форма контроля
1			Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года. Инструктаж по ТБ	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
2			Беседа «Где живет музыка? Что такое – характер музыки?» знакомство детей с танцевально-ритмической разминкой. Знакомство с комплексом упражнений дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
3			Различие динамики звука-громко-тихо, весело-грустно. Разучивание танцевально-ритмической разминки (движения по кругу) Знакомство с комплексом упражнения на формирование и укрепление правильной осанки.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
4			Разучивание танцевально-ритмической разминки. Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	зал лфк	Педагогическое наблюдение
5			Акцентированная ходьба, в т.ч. на 1-й, и 3-й счет. Основы танцевальной разминки. Знакомство с комплексом упражнений направленный на профилактику плоскостопия. Разучивание основного танцевального шага. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение

6			Разучивание танцевальной разминки. Постановка корпуса на середине зала (учимся чувствовать мышцы спины) Упражнения на ориентировку в пространстве зала (8 точек) Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
7			Движения руками в различном музыкальном темпе и настроении. Творческая игра – «Мир животных» Комплекс упражнений «Здоровые глаза». Упражнения на расслабление.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
8			Слушаем музыку –медленно, быстро, умеренно. Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений. Комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
9			Танцевальная разминка. Знакомство детей с элементами движений: ходьба на носках, простой шаг в разном темпе и характере. Разучивание комплекса самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
10			Повторение пройденного материала Разучивание движений самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
11			Танцевальная разминка. Разучивание танцевально - ритмических движений – пружинки. Положение рук на талии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороны кисти, руки опущены вдоль корпуса. Разучивание движений самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
12			Знакомство детей с элементами танцевальных движений - бег и прыжки, в сочетании по принципу контраста.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Движения на ориентацию в пространстве – движения в тройках, в змейке стоя друг за другом, взявшись за руки. Разучивание дыхательной гимнастики.				
13			Положение рук на талии-закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса. Творческая игра «Веселые насекомые» Разучивание дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
14			Основная стойка – пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса. Разучивание комплекса - профилактика плоскостопия. позиций рук и ног классического танца. разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Разучивание дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
15			Разучивание комплекса на профилактику плоскостопия. разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Упражнение на ориентацию – построение в круг и на линии. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
16			Объяснение о различных видах шага и бега. Комплекс на формирование здоровой осанки. Упражнения на ориентацию - построение в круг, по линиям, в диагональ. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
17			Танцевальная разминка. Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры на ориентацию в пространстве. Упражнения на расслабление.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
18			Знакомство с основами партерной гимнастики в положении сидя на ковриках – положение спины, плечей и шеи.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Разучивание основных танцевальных движений – танцевальный бег, подскоки. Творческая игра «На полянке» Комплекс дыхательной гимнастики.				
19			Основы партерной гимнастики в положении сидя на ковриках. Разучивание основного шага – подскоки. Упражнение на ориентацию в пространстве - понятие интервал, дистанция: построение в круг – в линию. Комплекс упражнений –«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
20			Повторение пройденного материала Разучивание комплекса самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
21			Основы партерной гимнастики в положении сидя на ковриках. Постановка корпуса на середине зала. Комплекс для профилактики плоскостопия. Творческая игра «Смайлики»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
22			Основы партерной гимнастики в положении сидя на ковриках-сгибание рук в положении сидя, натянутое положение спины, наклоны к ногам. Ориентацией в пространстве -построение в линию - перестроение в две линии. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
23			Танцевальная разминка. Комплекс «Здоровые глаза». Основные шаги – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
24			Постановка корпуса -основная стойка – пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса, на талии, на юбочке. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений с применением инструментов (ложки, бубен).	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Комплекс пальчиковой гимнастики.				
25			Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Движения под музыку – движения с ускорением и замедлением темпа. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
26			Танцевальная разминка. Комплекс формирование здоровой осанки. Разучивание ритмической связки с применением ударных инструментов (деревянные ложки) Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
27			Слушаем музыку – ритмический счет музыкального отрывка Танцевальная разминка. Движение по кругу в разных направлениях (по часовой стрелке и против часовой стрелки) Комплекс «Здоровые глаза».	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
28			Знакомство с понятием –«Пластика тела, рук» – руки «жесткие», руки «плывущие», руки-«капли дождя». Комплекс - профилактика плоскостопия. Ориентация в пространстве – перестроение в круг, в диагональ – интервал, дистанция. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
29			Упражнения с гимнастической палкой. Разучивание танцевально-ритмической связки № 1. Творческая игра Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
30			Повторение пройденного материала Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
31			Постановка корпуса-положение рук за спиной, ладошка на ладошку-полочка, замочек. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную долю и с различным ритмическим рисунком. (Ложки, бубен). Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

32			Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнение на ориентацию в пространстве – круг в круге. Выполняются движения на внимание. Упражнения-построение круг в круге, два круга двигаются в разных направлениях. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
33			Разучивание движения – «Приседание» по 6 позиции без отрыва пяток от пола. Повторение танцевально-ритмической связки № 3. Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
34			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая связка №3 с применением (ложки, бубен) Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
35			Танцевальная разминка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на координацию и развитие вестибулярного аппарата «Журавль» Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
36			Танцевальная разминка. Основы партерной гимнастики в положении сидя на ковриках – сокращение и вытягивание стопы. Отработка танцевально-ритмической связки № 1 Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
37			Танцевальная разминка. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения на ориентацию в пространстве (колонна-в две колонны-два круга) Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
38			Танцевальная разминка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Танцевально-ритмическая связка № 2 с муз. инструментами (ложки, бубен). Комплекс самомассажа				
39			Постановка корпуса –основная стойка –пятки и носки соединены вместе (6 позиция ног). Позиция ног 6-позиция «узкая дорожка», 1 позиция ног- «домик» Комплекс упражнений на формирование здоровой осанки.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
40			Слушаем музыку –определи настроение в музыке и танце. Основы партерной гимнастики –сгибание стоп, круговые движения стопой. Творческая игра Комплекс-«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
41			Танцевальная разминка. Упражнение на координацию Музыкально-ритмическая связка в сопровождении музыкальных инструментов (ложки , бубен) Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
42			Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
43			Танцевальная разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве (групповые перестроения-круг-звездочка-два круга, круг в круге, два круга двигаются в разных направлениях) Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
44			Разучивание движения-«Пружинка» на каждую четверть, затем приседание. Упражнения на формирование здоровой осанки. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
45			Танцевальная разминка. Разучивание танцевально-ритмической связки №4	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Творческая игра Комплекс дыхательной гимнастики.				
46			Основы партерной гимнастики – подъем прямых ног поочередно на 45 градусов, руки упор сзади. Основные шаги – построение в круг взявшись за руки. Упражнение на ориентацию в пространстве (две колонны-4 маленьких круга-один большой круг) Комплекс-«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
47			Танцевальная разминка. Комплекс упражнения на профилактику плоскостопия. Творческое упражнение на пластику тела на середине зала (танцуем музыку). Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
48			Основы партерной гимнастики – сгибание ног в коленях поочередно и вместе, поднимание согнутых коленей, наклоны к ногам. Отработка танцевально-ритмической связки №2, в сопровождении народных инструментов (ложки, бубен). Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
49			Разучивание 2 позиции ног-позиция «широкая дорожка» или «мишка косолапый». Расслабляющие движения стоя в линиях, легкие покачивания из стороны в сторону.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
50			Упражнение на ориентацию в пространстве (групповые перестроения-линия-два круга-диагональ). Комплекс – здоровая спина	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
51			Слушаем музыку-определение характера музыки, станцевать характер музыки. Движения на ориентацию в пространстве-перестроение в разных направлениях по залу. Комплекс на профилактику плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
52			Основы партерной гимнастики – сгибание ног на 90 градусов через сгибание в коленях.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			Танцевально-ритмическая связка №1 в сопровождении народных инструментов(ложки, бубен). Комплекс «Здоровые глаза»				
53			Танцевально-ритмическая разминка Творческая игра. Упражнение на ориентацию в пространстве – движение линий вперед, сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий. Комплекс «Здоровая спина»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
54			Повторение пройденного материала. Основы партерной гимнастики –релаксирующие упражнения лежа на спине, на животе. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
55			Танцевальная разминка. Основы партерной гимнастики –релаксирующие упражнения лежа на спине, на животе. Легкий бег на полупальцах . Бег врассыпную по залу «Умей найти свое место». Комплекс с гимнастической палкой. Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
56			Танцевальная разминка. Комплекс профилактики плоскостопия. Творческая игра Комплекс самомассажа Упражнение на расслабление – поднятие рук вверх и сбрасывание усталости.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
57			Основы партерная гимнастики-согнутые в коленях ноги поочередно поворачиваем вправо и влево. Танцевально-ритмическая связка в сопровождении инструментов (ложки, бубен). Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
58			Упражнение на ориентацию в пространстве – движение в одну колонну шагом с высоко	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

			поднятым коленом. Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом. Комплекс здоровая осанка. Разучивание прыжков по 6 позиции, с продвижением вперед и назад. Пальчиковая гимнастика				
59			Бег с высоко поднятыми коленями «Лошадка», бег с захлестыванием голени назад. Комплекс с гимнастической палкой Творческая игра Комплекс «Здоровые глаза» Расслабляющие движения в положении лежа на спине. «Цветочек» - цветок растет и распускается.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
60			Основы партерной гимнастики - упражнение Танцевально-ритмическая связка в сопровождении инструментов (ложки, бубен) Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
61			Танцевальная разминка. Комплекс здоровая осанка. Упражнение на ориентацию в пространстве- построение в две колонны, затем в четыре колонны, шаг – высоко поднятые колени. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
62			Основы партерной гимнастики – одновременно поднять прямую правую руку и прямую левую ногу, затем поменять. Отработка музыкально ритмической связки № 3 в сопровождении ударных инструментов (ложки, бубен). Комплекс пальчиковой гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
63			Шаг сидя в demi plie (на полусогнутых коленях). Шаг с захлестыванием голени назад. Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики Упражнение на расслабление – поющие твердые и мягкие руки	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

64			Партерная гимнастика Танцевально-ритмическая связка в сопровождении инструментов ложки, бубен Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
65-66			Танцевальная разминка. Комплекс – «Здоровая спина» Повторение пройденного материала. Комплекс самомассажа	2	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
67-68			Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики	2	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок

Поурочное планирование 2-го года обучения

№	Дата время	Тема занятия	Количество час.	форма	есто	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года. Инструктаж по ТБ	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
2.		Беседа «Слушаем музыку!» Постановка корпуса на середине зала. Комплексом упражнений дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
3.		Ознакомление с усложненными перестроениями по залу под ритмически сложную музыку. Комплекс упражнений на формирование и укрепление правильной осанки.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
4.		Разучивание основных видов шагов и бега, которые развивают коленный и голеностопный суставы. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	зал лфк	Педагогическое наблюдение

5.		«releve» по 6 позиции, раскладка 1 такт 4/4. Demi plie по 6 позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
6.		Партерный экзерсис –ознакомление с упражнениями на выворотность и развитие коленного сустава, на пластичность и гибкость тела. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
7.		Поющие твердые и мягкие руки. Комплекс упражнений «Здоровые глаза». Творческая игра Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
8.		Музыкальные понятия – медленно, быстро,умеренно. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Разучивание комплекса самомассажа	1	Групповой урок	Зал лфк	Педагогическое наблюдение
9.		Подтянутый корпус- стоя на середине зала, руки на поясе. Подтянутый корпус, пятки вместе носки врозь, 1 свободная позиция. Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
10.		Ознакомление с классическим экзерсисом, с позициями рук классического танца. Разучивание движений самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
11.		Шаг pas marche вход в класс. Шаг pas marche с plie на первый такт, с акцентом (сдвиг.ритм). Комплекс «Здоровая спина»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
12.		Шаг с высоким подниманием колена. Шаг на полупальцах, на пяточках. Упражнение на ориентацию – построение в два круга и перестроение на две линии. Комплекс - Профилактика плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
13.		Demi plie по 6 позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

		Творческая игра «Веселые насекомые» Комплекс «Здоровые глаза»				
14.		Партерный экзерсис -Упражнение для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног. Комплекс - профилактика плоскостопия. Упражнение на ориентацию – построение в круг и на линии. Упражнение на расслабление.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
15.		Ознакомление с основными позициями ног классического танца. Комплекс пальчиковой гимнастики Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
16.		Положение рук на поясе, в кулачках, положение рук на юбочке. Комплекс на формирование здоровой осанки. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
17.		Настроение в музыке и танце. Танцевальный рисунок и ориентацией в пространстве: упражнения и игры на ориентацию в пространстве. Перестроение по залу «Конверт» Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
18.		Шаг на внутренней и наружной стороне стопы. Творческая игра «На полянке» Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
19.		Demі ріе по 6 позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4. Понятие интервал, дистанция: построение в круг – змейка. Комплекс упражнений –«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
20.		Партерный экзерсис-согнутые в коленях ноги поочередно поворачиваем вправо -влево Комплекс – самомассаж.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
21.		Постановка корпуса – объяснение и показ правильного исполнения переводов ног из позиции в позицию.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

		Комплекс для профилактики плоскостопия. Творческая игра «Смайлики» Комплекс дыхательной гимнастики.				
22.		Постановка корпуса-постановка кисти рук классического танца. Ориентацией в пространстве - построение в линию диагональ - перестроение в две линии. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
23.		Слушаем музыку – определение характера музыки. Комплекс «Здоровые глаза». Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
24.		Ориентация в пространстве – Движение линий вперед сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий. Комплекс пальчиковой гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
25.		Бег с высоким подниманием колена вперед. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
26.		Demi plie по 1 позиции на середине зала в комбинации с releve. Комплекс формирование здоровой осанки. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
27.		Партерный экзерсис-упражнение «Лягушка» Комплекс «Здоровые глаза». Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
28.		Постановка корпуса – шестая позиция ног на середине зала, корпус потянут. Комплекс - профилактика плоскостопия. Ориентация в пространстве – перестроение в круг, в диагональ – интервал, дистанция. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
29.		Постановка корпуса-подготовительное положение рук в классическом танце. Разучивание танцевально-ритмической связки № 1. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

30.		Слушаем музыку-умение подобрать оригинальное исполнение движения. Комплекс упражнений на формирование здоровой осанки. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
31.		Упражнения на ориентацию в пространстве-движение в одну и в две колонны. Танцевально-ритмическая связка №2 Творческая игра Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
32.		Танцевальная разминка. Постановка корпуса. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнение на ориентацию в пространстве (групповые перестроения: круг-диагональ-два круга). Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
33.		Подскоки по одному и в паре. Боковой галоп по одному и в паре. Танцевально-ритмическая связка № 3. Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
34.		Demi plie по 1 позиции на середине зала в комбинации с releve. Пальчиковая гимнастика. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
35.		Партерный экзерсис –упражнение «Самолет». Упражнения на координацию и развитие вестибулярного аппарата –«Журавль» с поворотом. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
36.		Танцевально-ритмическая связка № 1 Комплекс «Здоровая спина» Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
37.		Танцевальная разминка. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения на	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

		ориентацию в пространстве (колонна-в две колонны-два круга) Комплекс «Здоровые глаза»				
38.		Постановка корпуса – Первая позиция рук. Комплекс – Профилактика плоскостопия Ориентация в пространстве – повороты корпуса на 180 градусов, вправо и влево. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
39.		Комплекс упражнений на формирование здоровой осанки. Упражнения на координацию и развитие вестибулярного аппарата. Комплекс- пальчиковая гимнастика.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
40.		Пространственные перестроения – перестроение из одной колонны в две. Постановка корпуса – port de bras на середине зала. Творческая игра Комплекс-«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
41.		Повторение пройденного материала. Комплекс – профилактика плоскостопия. Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал лфк	Контрольный урок
42.		Разучивание основного шага польки по диагонали по одному. Комплекс – «Здоровая спина» Упражнения на расслабление.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
43.		Port de bras (перегибы корпуса в сторону из 1 позиции, стоя на середине зала. Упражнения на ориентацию в пространстве (групповые перестроения-гребенка) Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
44.		Партерный экзерсис – поднятие ног на 90 градусов (прямых). Комплекс на формирование здоровой осанки «Здоровая спина». Основные позиции рук и ног. Комплекс самомассажа.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

45.		Первая свободная позиция ног на середине зала. Разучивание танцевально-ритмической связки №4 Комплекс дыхательной гимнастики.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
46.		Постановка корпуса – перевод рук из позиции в позицию: из подготовит. положения в первую позицию. Упражнение на ориентацию в пространстве (две колонны-два круга) Творческая игра Комплекс-«Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
47.		Упражнения на перестроение в пространстве – перестроение из двух колон в четыре колонны. Комплекс упражнения на профилактику плоскостопия. Отработка шага польки. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
48.		Перегибы корпуса в сторону их первой позиции, стоя на середине зала. Танцевально-ритмическая связка №2 Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
49.		Слушаем музыку – простукиваем ритм заданной мелодии. Партерный экзерсис -Упражнение «Велосипед» лежа на спине. Творческая игра Комплекс –профилактика плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
50.		Упражнение на ориентацию в пространстве (групповые перестроения-линия-два круга-диагональ) Партерный экзерсис -Релаксирующие упражнения , лежа на спине, на животе Комплекс – «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
51.		Партерный экзерсис. Упражнения на координацию. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

52.		Постановка корпуса –отработка позиций ног. Танцевально-ритмическая связка №1. Творческая игра Комплекс – профилактика плоскостопия.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
53.		Слушаем музыку – танцуем музыку руками. Пластичные движения рук. Повторение пройденного материала. Упражнение на расслабление.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	
54.		Повторение пройденного материала. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок
55.		Партерный экзерсис – работа стоп: сокращение и вытягивание стопы. Творческая игра Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
56.		Третья свободная позиция ног на середине зала. Танцевально –ритмическая связка № 3 Комплекс профилактика плоскостопия. Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
57.		Постановка корпуса-перевод рук из позиции в позицию. Упражнение на ориентацию в пространстве – построение в диагональ и расход на два круга. Комплекс дыхательной гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
58.		Слушаем музыку – радость, грусть, юмор. Demi plie по 1 позиции на середине зала в комбинации с Releve. Комплекс здоровая осанка. Пальчиковая гимнастика	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
59.		Повторение танцевально-ритмической связки № 2. Упражнения с предметами Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
60.		Постановка корпуса –основные позиции рук. Творческая игра Комплекс самомассажа	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
61.		Повторение танцевально-ритмических связок. Комплекс здоровая осанка.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение

		Комплекс дыхательной гимнастики				
62.		Постановка корпуса- поднятие прямых ног на 90 градусов с разворачиванием стопы. Комплекс пальчиковой гимнастики	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
63.		Слушаем музыку-движения под любимую музыку. Творческая игра Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения на расслабление.	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
64.		Demi plie по 1 позиции на середине зала в комбинации с Releve. Танцевально-ритмическая связка №3 Комплекс «Здоровые глаза»	1	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
65-66		Комбинированный шаг – по кругу и в линиях. Танцевально-ритмическая связка №2 Комплекс здоровая спина Комплекс самомассажа	2	Групповой урок	Зал ЛФК	Педагогическое наблюдение
67-68		Повторение пройденного материала. Комплекс профилактика плоскостопия. Комплекс дыхательной гимнастики	2	Групповой урок	Зал ЛФК	Контрольный урок

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908397

Владелец Савенков Владимир Михайлович

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025